



## 子どもの歯の健康を守りましょう!

★一見「軽い」ように見えるむし歯に気をつけましょう!

『一部分だけ少し黒い・色が変わってきた・少し欠けている・・・』



これらの乳歯は、見えない歯の内部にむし歯が広がっていることがあります。むし歯は噛み合わせや、永久歯にも影響が出ます。

乳歯のむし歯を予防すること、定期的に歯科を受診し、むし歯を小さいうちに発見・治療することが大切です。

### ★むし歯を防ぐために

- 鉛筆と同じ持ち方で力を抜いて1本ずつみがきましょう。
- 1本5秒ぐらいを目安にみがきましょう。
- こどもによる歯みがきと仕上げみがきは、**1日2回以上**おこなきましょう。  
※ひとりで上手に歯みがきができるのは小学校中学年ごろ。それまでは仕上げみがきが必要です。
- フッ化物を塗りましょう。  
※「ブクブクうがい」ができるようになったら、フッ化物の入った洗口剤を利用することもむし歯の予防に効果的です!
- 歯と歯の間にはデンタルフロスを利用しましょう。  
※デンタルフロスは小学生のお子さんでも使用が難しいため、保護者の方がしてあげましょう。
- 甘いおやつのだらだら食べはせず、時間と量を決めて食べましょう。
- いつもの水分摂取は、水や麦茶など甘くない飲み物にしましょう。
- ジュース、イオン飲料、乳酸菌飲料はなるべく控えましょう。



よりよい食生活と歯みがき習慣を身に着けて、歯の健康を守りましょう!



問 健康推進課 親子保健係 ☎356-6711

## 3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です

4月から小学校へ就学するお子さんは3月31日までに麻しん風しん混合(MR)2期の予防接種をすませましょう。



問 子ども家庭センター 親子保健係 ☎356-6711

## 出張子育てひろば in 「モイクひろば」

親子で楽しくあそぼう

と き	4月9日(水) 1回目: 午前10時15分~午前11時 2回目: 午前11時15分~正午
と ころ	イオンモール新利府南館内『モイクひろば』
対 象 者	小学校就学前の乳幼児と保護者
申込方法	3月24日(月)~4月4日(金)まで、「リーふナビ」※P3から申し込みください。(各5組程度)

### 出張子育てひろば 令和7年度日程

第 1 回	4月9日(水)	第 7 回	10月8日(水)
第 2 回	5月7日(水)	第 8 回	11月12日(水)
第 3 回	6月11日(水)	第 9 回	12月10日(水)
第 4 回	7月9日(水)	第 10 回	令和8年1月7日(水)
第 5 回	8月6日(水)	第 11 回	令和8年2月18日(水)
第 6 回	9月10日(水)	第 12 回	令和8年3月11日(水)

問 子ども家庭センター ☎356-6711